



前段时间的寒潮中，晾衣架上的水冻成了冰柱子 记者 张磊 摄

今天大寒，这是二十四节气中的最后一个节气 大寒年味浓，舟山人要祭灶、掸尘、做年糕

□记者 张莉莉 通讯员 木易

我国的二十四节气始于立春，终于大寒。大寒的到来代表了旧一年的即将结束、新的一年就要到来。大寒至立春整个时间段，正值岁末年初，因此大寒期间有不少和过年相关的风俗。



做年糕吃年糕 记者 张磊 摄



市民在家门口张贴春联 记者 张磊 摄



市民穿上了厚厚的冬装 记者 沈磊 摄



展茅街道大展村，村民采收打霜青菜 记者 陈永建 摄

在南方部分沿海地区 一年最冷是大寒

大寒，顾名思义，这是一个表示寒冷的节气。

《授时通考·天时》引《三礼义宗》曰：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，风大、低温，是一年中的最寒冷时节，也是一年中雨水最少的时期。

民谣有云：“小寒大寒，无风自寒。”大寒，是天气寒冷到极点的意味。实际上，大寒与小寒一样是表征天气寒冷程度的节气，因寒之逆极，故谓大寒。不过，有时大寒温度并不比小寒温度低，大寒仅表明了古人看待寒冷气候变化的一种趋势。根据中国长期以来的气象记录，在北方地区大寒节气是没有小寒冷的；但对于南方一些沿海地区来说，最冷是在大寒节气。

在民间，还有“大寒到顶点，日后天渐暖”的说法。大寒节气结束，是新一轮节气“立春”的开始。此后，人们将逐渐告别寒冷单调的冬季，走向生机勃勃的春天。在大寒之后，也还是会有爆发强冷空气的可能，虽然会有一些波动，但回暖已是大势所趋。

因此，许多地方有“腊月有个小阳春”的说法。这种波动也是小寒后大地辐射吸收和释放已平衡，大寒后辐射净吸收渐渐增多，温度逐渐开始有上升趋势所导致的，温度即使偶有下降，也是短期的天气事件，变暖的大趋势已不可避免。

古人将大寒分为三候：“一候鸡始乳；二候雉始雊；三候水泽腹坚。”意思是到了大寒节气便可以孵小鸡了；鹰隼之类的鸟正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒；在一年的最后五天内，水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚。

大寒一到年味浓 民俗多与过年有关

过了大寒又立春，年节恰在立春前后，大寒一到年味渐浓，民俗就多了些辞旧迎新的意味。这期间，人们开始忙着除旧迎新，腌制腊味年肴，准备年货。作为年尾最后一个节气，大寒虽是农闲时节，但家家都在“忙”——忙过年，此即“大寒迎年”的风俗。

所谓“大寒迎年”，就是大寒至农历新年这段时间，民间会有一些系列活动。各地风俗不尽相同，但主题基本上是围绕“祭祀”展开的。例如在大寒时节，一些地区有祭灶的习俗。祭灶是为了感谢灶王爷一年来的照顾，同时希望在新的一年里能够有个好兆头。人们会献上香烛和食品，也会放鞭炮、贴春联、燃香拜神等。这些活动都是为了迎接新的一年，祈求平安吉祥。

“做牙”亦称“做牙祭”，原本是祭祀土地公的仪式。做牙有“头牙”和“尾牙”的讲究，头牙在农历二月二，尾牙则在腊月十六，全家坐一起“食尾牙”。但对雇工来说，尾牙可不好食，因为雇主往往会在餐桌上决定雇工来年的去留，故有“吃头牙粘嘴须，吃尾牙面忧忧”一说。尾牙餐很丰盛，硬菜少不了一只鸡。过去不好明说解雇，便用鸡头示意，鸡头朝向表示解雇谁。因为有这么“潜规则”，为了让辛苦一年的雇工好好用完年终大餐，有的好心雇主会将鸡头朝自己或是直接去掉鸡头，现代企业流行的“年会”即是“尾牙祭”的遗俗。

在舟山，大寒迎年 同样是重要习俗

大寒时节，舟山民间也有一些特色习俗。过去，农家要趁这个时候灭鼠、孵小鸡。大寒时节，农活很少，农人除了要忙于积肥堆肥，加强牲畜的防寒防冻外，还要捉田鼠和孵小鸡。因为这时农作物都已收割

完毕，平时见不到的田鼠窝多显露出来，此时也成为人们集中消灭田鼠的重要时机。

同时，民间习惯此时开始孵化小鸡。孵小鸡时还有许多讲究，例如孵小鸡的窝要放在前房，不后房，孵出小鸡后，在一个月不能见太阳，不能见风雨，认为这样可避免雏鸡惊风死亡。

迎新年也是舟山民间的重要大寒习俗。按旧俗，特别是在农村，每到大寒，人们便开始忙着为过年奔波——除旧布新，腌制年肴，准备年货和各种祭祀供品。

在大寒至立春这段时间，有很多重要的民俗和节庆，如过腊八节、祭灶、掸尘等，有时甚至连春节也处于大寒时节中。其时，人们常会将芝麻秸秆晒在行走的路上，供路人踩踏，意为“踩岁”，以“碎”“岁”谐音“岁岁平安”，讨得新年好口彩。这也使得大寒迎年的节日意味更加浓厚。

人们也常以大寒气候的变化预测来年雨水及粮食丰歉情况，便于及早安排农事。如“大寒天落雨，春二三月雨水多”“大寒不寒，人不安”“大寒无风伏干旱”等。

重视在大寒调养身体 有吃年糕、糯米之俗

在古代，大家就很重视在大寒节气调养身体，因此民间也有了许多大寒期间的饮食习俗。在大寒时期，北方地区的人们有食用饺子的传统，饺子状似元宝，意为财运亨通、吉祥如意。

南方部分地区则有吃糯米的习俗，因糯米有温补的功效，而大寒又是一年中最冷的时候，这时，家家户户都会煮上一锅香喷喷的糯米饭，再加上腊肉等，以迎接一年中最冷的一天。而糯米制作的食物，最典型的就是八宝饭。糯米煮熟，拌以糖、猪油、桂花，倒入装有红枣、薏米、莲子、桂圆肉等果料的器具内，蒸熟后再浇上糖卤汁即成，味道甜美，是节日和待客佳品。

北京则有吃“消寒糕”的习俗。“消寒糕”是年糕的一种，因其糯米比大米含量

高，食用后全身感觉暖和，有温散风寒、润肺健脾胃的功效。而老百姓选择在“大寒”这天吃年糕，还有“年高”之意，带着吉祥如意、年年平安、步步高升的好彩头。所以老北京的习俗中，大寒这天一家人分吃年糕，既带着吉祥味，也能驱散身上寒意。

古代还有大寒时节喝酒的习俗，因为大寒天气较冷，所以大家就会在这一天和朋友们围坐在一起，喝几杯酒来暖暖身子。

由冬到春的过渡 饮食起居也要“转轨”

大寒养生，要着眼于“藏”。在起居方面仍要顺应冬季闭藏的特性，应做到早睡早起，劳逸结合，外出时也要根据自身情况添加保暖衣物。如果室内经常开暖气或空调，

除了要经常开窗通风外，最好再通过使用空气加湿器等方法，提高空气中的湿度。

另外，头、手、脚等易受寒的部位要特别注意保暖。外出时可以戴帽子、手套、围巾等物品，穿舒适保暖的鞋子。

“过完大寒，正好一年。”此时自然界的阳气正处于从冬季的闭藏过渡到春季的升发中，人们的饮食也应顺应这一变化。冬季进补到这时需收尾，为了逐渐适应春季舒畅、升发、条达的季节特点，可适当吃些白菜、油菜、胡萝卜、花菜等味甘的蔬菜。

这个时候的运动也要以室内运动为主，如瑜伽、太极等。此外，每天坚持用热水泡脚也能起到促进血液循环、缓解疲劳的作用。



煮腊肉 记者 张磊 摄



新城梅园内，梅花悄然开放 记者 陈永建 摄



市民在暖阳下舞扇 记者 张磊 摄



悄然而至的年味 记者 张磊 摄

读诗怀古

大寒出江陵西门

宋·陆游

平明羸马出西门，淡日寒云久吐吞。
醉面冲风惊易醒，重裘藏手取微温。
纷纷狐兔投深莽，点点牛羊散远村。
不为山川多感慨，岁穷游子自消魂。

大寒吟

宋·邵雍

旧雪未及消，新雪又拥户。
阶前冻银床，檐头冰钟乳。
清日无光辉，烈风正号怒。
人口各有舌，言语不能吐。

咏廿四气诗· 大寒十二月

唐·元稹

腊酒自盈樽，金炉兽炭温。
大寒宜近火，无事莫开门。
冬与春交替，星周月讷存？
明朝换新律，梅柳待阳春。

苦寒吟

唐·孟郊

天寒色青苍，北风叫枯桑。
厚冰无裂文，短日有冷光。
敲石不得火，壮阴正夺阳。
调苦竟何言，冻吟成此章。

